



秋といえばサンマやキノコ類、サツマイモなど旬の食材が増え食べる楽しみが広がる季節です。一方、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすい季節でもあります。今回は、おいしいものをおいしく食べるために『胃腸の調子の整え方』についてご紹介いたします。

《胃腸の不調の原因》

胃腸の不調は、**食べ過ぎ**、**早食い**、**偏った食事内容**などの食生活の乱れにより起こりやすくなります。また、**ストレス**などの精神的な影響も受けやすいのも特徴です。「胃がムカムカする」「食欲がわからない」「便秘がちだ」というように痛みに限らず、不快感を伴うものも多くあります。胃腸の不調は肌トラブルや便秘、下痢のほか、口臭などの原因となるうえ腸内環境の悪化は免疫力低下に直結し健康にも大きく影響します。



《胃腸の調子を整えるポイント》

《①よく噛んで食べる》

食べ物はよく噛むほどに細かくなり唾液と混ざり合い消化されやすくなります。また噛むことで満腹感を得やすくなり脂肪組織の分解を促す、脳神経系を活性化させる、胃液や唾液などの消化液の分泌を高めるなどの効果が期待できます。よく噛んで食べるためには「～しながら食事する」といったことは避け、食事を楽しむようにしましょう。



《③生活習慣を整える》

胃腸の働きは他の内臓や血管と同様に、自律神経によってコントロールされています。ところが、**精神的・身体的なストレス**、**寝不足**や**不規則な生活**、**運動不足**によって自律神経が乱れると胃腸のトラブルを招きやすくなります。また、タバコは胃腸の血行を悪化させ不調を招きます。生活のリズムを整え、適度な運動と、バランスの良い食事を心がけましょう。

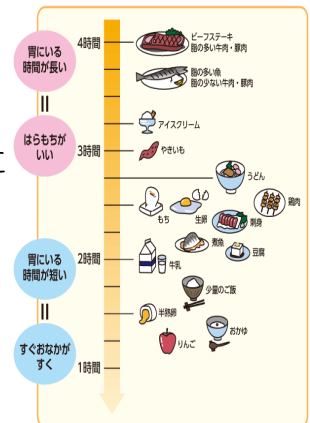
《②決まった時間に食事をする》

一定の時間に食事することで体内のリズムが整い胃腸の調子が整いやすくなります。欠食などにより長時間にわたり空腹状態していると、胃液の酸度が高いままとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなります。また食べ過ぎや間食が多くなると胃での消化吸収力が低下し胃もたれなどを起こしやすくなります。



《④胃腸に優しい食材や料理食べる》

胃もたれ胃痛には、胃酸の分泌の抑制や胃の再生を促す**ビタミンU**が含まれる**キャベツ**、**セロリ**、**レタス**を食べるとよいでしょう。便秘には食物繊維が豊富でスムーズな便通をもたらす、今が旬の**キノコ類**や**サツマイモ**がお勧めです。その他、**ダイコン**、**納豆**、**ヨーグルト**、**バナナ**などが消化に良い食材です。脂肪は消化に時間がかかり、胃腸への負担が大きくなります。特に脂肪の多い肉類や天ぷらは、消化されるのに4時間ほどかかるとされています。肉類は脂肪の少ないものを選びましょう。またコーヒーや紅茶など、カフェインや香辛料の摂りすぎは、胃痛や胃もたれの原因になるため気をつけましょう。



★今が旬の「サンマ」のお話★

サンマの脂にはn-3系脂肪酸の**EPA**や**DHA**が豊富です。これらは血液中のLDL(悪玉)コレステロールや、中性脂肪を減らし、動脈硬化や血栓を防ぐ作用があります。また、たんぱく質の代謝を助ける**ビタミンB6**、造血に働く**ビタミンB12**、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**なども含まれます。焼くとき良質な脂肪酸やコラーゲンが脂とともに落ちるので、塩焼きよりも、焼き込みご飯や汁物がおすすめです。



全国の医療機関の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

★今月の担当は、薬剤師原口です★

